Chart A & B

નકશા એ અને બી (A & B)ની સમજણ.

ચારત A એ

થોડીક સાદી કશરતો જે જાગ્રત થતાં બીછાનામાંજ કરવાથી અંગમાં શક્તિ અને જોશ આવે છે, તેમજ આંતરડાંઓ (Bowels)ને તેજ કરી કબજીઆત દુર કરે છે.

સહવારે ઉંઘમાંથી બીદાર થતી વેળા થોડાકજ મરદો યા ઓરતોને શરીરમાં ઠીક લાગતું હશે, મોટે ભાગે સઉ કોઇને આંગમાં સુસ્તી ભરાઇ રહે છે અને ઉઠવા ગમતું નથી. નિયમીત હાલતોમાં, કદાચ જેઓ પુરું તનદોરસ્તી ભોગવતા હોય તેઓનાં બાબમાં એમ થાય છે એ બોલવું ખરું નથી, તો બી કે જેઓ કુદરતના કાયદાને અનુસરીને રહેવાની સંભાળ લે છે તેઓને પણ, સહવારના પહેલા એક યા બે કલાક સુધી અંગમાં સુસ્તી રહે છે. આટલું છતાં જો થોડીક વખત જરાક ચોક્કસ ધ્યાન રાખી, આ સુસ્તીને અંગમાંથી કાઢી નાખવાને મહેનત લઇએ તો આપણે પોરા જેવા ચાલાક બીછાનેથી ઉઠી આપણી દિવસની ફરજોમાં આસાનીથી તુરતજ બજાવવાને શક્તિવાન થઇએ. અને એ યાદ રાખજો કે પેલી લેવાતી માનીતી ચીજો ચાહ અથવા કોફી પીધા વગર થઇ શકે છે.

ઘણાંકો તેમાં આજના પશ્ચીમ તરફની રીતભાત મુજબ ચાલનારાઓ કહે કે, "આ મારેથી ચાહ યા કોફી કે કોકો લીધા વીના રહેવાયજ નહીં." ને કોઇ તો કહે છે કે "મારેથી નાસ્તો લીધા વીના રહેવાય નહી." ને કોઇ કામકાજ થાય નહીં. એની અસર ખુલ્લી છે, પણ તેનું કારણ કુદરતના ભેદોમાંનો એક ભેદ છે—ઘણાંકો, જેમને સહવારે ઉઠયા કે તુરતજ કાંઇક ગરમ પીણું પીવુંજ જોઇએ તેઓ એવું માને છે કે તેથી શરીરમાં તેજી આવે છે, નથી તેઓ... અથવા કોફીનું પાણી પીએ

અને ત્યાર પછી જ્યાં સુધી "નાસ્તો" કરે નહીં ત્યાંસુધી જાણે અથવા હોય તેમ સુસ્ત જેવા ફરે છે. પેલી ચાહ-કાફી પેટમાં અથાવા હોજરીમાં જે ઝેર જાતનું થયલું હોય છે તેને પીગળાવે છે અને તેથી પેલી સુસ્તીની અસર આસ્તે આસ્તે નરમ પડે છે.

જેઓએ "ફીઝીકલ કલ્ચર" આગળ નહીં વાંચ્યું હતું તેઓને એવોજ ખ્યાલ હતો કે સહવારે જે માથાંનો દુખાવો અથવા ભેજાંની કામ કરવાની શક્તિમાં જે સુસ્તી લાગતી હતી તે નાસ્તો પાણી નહીં લીધાથીજ થતું હતું. પણ હવે તેઓએ જાણ્યું છે કે, સહવારે નાસ્તો લેઓ, યા ન લેઓ છતા જો તમારી હોજરીમાંથી સાફ કરી બાહેર કાઢો તો તમો તમારા દિવસની શરૂઆતથીજ અંગમાં તેજી અને ખુશમીજાજી લાવી શકો. આ લાવવાને માટે થોડીક નીચલી સાદી કશરતો કે જે બીછાના ઉપરજ થઇ શકે તેની વિગત આપીશું.

જુઓ ચાર્ટ A એ

આ કશરતોનો હેતુ એ છે કે તેઓ આંતરડાં (Bowels) ઓને સાફ કરી, ચાલાક બનાવે છે—સહવારે જેવી તમારી આંખ ઉઘડી ગઇ અને તમને લાગે કે આજે પુરતી ઉંઘ કાઢી છે, તેવાજ તમારે બીછાનામાં તદન સીધા થઇ જવું યાને પગ લાંબા કરી તમારી કુદરતી લંબાઇએ સીધા ચત્તા થઇ સુવું અને તે પછી લાંબા દમ (deep breath) ખેંચવો તે એવી રીતે કે પેટમાંનો (diaphragm) પડદો તમારી હોજરીને જઇને સખત રીતે આઠડે—આ કસરતથી તમને તુરત દેખાશે કે તમારી હોજરીમાં થોડાક એવા નાજુક ભાગો છે કે જેઆને તમોએ કદીપણ હીલાવ્યા નથી—આ રીતે સાત કે આઠવાર લાંબા દમ ખેંચો, એટલે તમારી હોજરીમાં કાંઇપણ નબળા ભાગ યા સોજો હશે તે ઉતરી જશે આ રીતે દમ લેતાં તમો તદન સાજાગરૂ થઇ જશો.

તે પછી (જો તમને કબજીઆત (constipation) ની આદત વ તો ગરમ-ગરમ [illegible] પાણી, જેટલું મોકળાશ

જાય શકે તેટલું બધું ગરમ પાણી એક મોટું તમલર ભરી પીવું અને તે પીતાં કદાચ સુગ લાગે અથવા ઉલટી જેવું થાય તો પણ પાછા હઠવું નહી, પણ જેટલું બને તેટલું પાણી પી જવું અને પાછા બીછાને પડવું—અને હવે તમારી હોજરીની અંદર–સફા થવાનું કામ શરૂ થશે. આથી કરીને હોજરી સાફ થશે, સહવારે માત્ર હાથ અને મોંહડું ધોઇ સાફ કરીએ છીએ તેટલુંજ પુરતુ નથી પણ હોજરીએ પાણીથી સફા અને પવિત્ર થવી જોઇએ. હવે જો આપણને પેટની કબજીઆત ન હોય તોય આ ગરમ પાણી પીધાથી ઘણી સહેલાઇથી ઝાડો આવશે માટે જેઓને ઠીક લાગે તેઓએ પીવું અને નહીં તો પાણી પીયા વીના આગલ કસરતો ચાલુ કરવી એ પછી જેમ આગળ કહી ગયા તેમ બીછાના ઉપર તદન સીધા ચત્તા સુઈ હવાને અંદર લેવી, ને દમ ખેંચવા. લાંબા (deep breathing) દમ લેવાય તેની થોડીક સમજ આપીશું.

મોહોડું બંધ કરીને, નાંક વાટે જેટલી હવા લઇ શકાય તેટલી લેવી, તે એવી રીતે કે છેક આખું પેટ, (દુંદી abdomen) સુધા, ફુલાઇને જાણે મોટું થાય, એમ હવા અંદર જેમ બને તેમ આસ્તે આસ્તે લેવાનું કરવું, ને લેવાઇ રહ્યા કે પછી પાછો બાહેર, આસ્તે આસ્તે નાંક વાટેજ દમ કાઢવો અને એવી રીતે આઠથી દશવાર સુધી લાંબો દમ ખેંચી–પાછો બાહેર કાઢવો તેને લાંબો દમ (deep breathing) કહે છે. એનાં ફાયદા અમુલ્ય છે અને તે કેમ તે માટે વધું વિગત મારી "ડીપ બ્રીધીંગ"ની બુક જુવો.

આમ દમ લેવાથી પેટ (abdomen)નાં ગોટલાઓ બાહેર નીકલી પાછા અંદર જતાં હોય એવી હીલચાલ થઇને, તમારી હોજરીને પેલા ગરમ પાણીથી પરિપુર્ણ રીતે ધોઇ નાંખશે. અને પેટની અંદર તે પાણીની હલી હીલચાલનો અવાજ તમો સાંભળી પણ શકશો, પણ તેથી તમારે કશું ગભરાવું નહીં. કારણકે તે અવાજ એટલુંજ પુરવાર કરે છે કે

હોજરીની અંદર હવા (gases) રહેલો છે, અને તે "ગેસો" હવે ભટકા જાય છે. હોજરીની હીલચાલો, આ હાલતમાં સુઇ રહી બે ત્રણ મીનીટ અથવા વધુ ચાલુ રાખવી; આ હીલચાલો પહેલાં જરા આપણને કઠંગી જેવી લાગશે, પણ થોડાક મહાવરો પડયા પછી આ મુશ્કેલી દુર થશે.

કસરત ૨ જી—એ પછી બીજી કસરત કરવી. સુતાં સુતાં, એક પગ ઉંચકી તેને ગુંઠણ (knee) આગલથા બે હાથોએ પકડી રાખવો, અને એક યા બે મીનીટ પછી તે છોડી બીજો પગ તેજ મુજાફેક પકડવો (જુઓ કસરત નાં. ૨)

કસરત ૩ જી—તે પછી ત્રીજી કસરત કરતાં પાછા ચત્તા સુઇ જવું બે હાથોએ માથા આગળના ઘોળીઆનાં કટેરા પકડવા ને એક બાજુનો પગ, બીજી બાજુ ઉપર જેમ આપણે એકકોર વાળીએ છે, તેમ પણ અરધુ અંગ ચતુજ રહેવું જોઇએ તેમ તે પગને લઇને ઘોલીઆની કોર આગળથી નીચે લટકતો રાખવો તેમ કરતાં ઉંધા થવું નહીં, પણ પગને બીજી ગમ બેતા અરધો બરડો જેટલો ખેંચાઇને ફરે તેટલુંજ ફરવું. એ પછી બીજો પગ એવી રીતે વાળવો (જુઓ કસરત નાં. ૩)

કસરત ૪ થી—એ પછી ચોથી કસરત બે હાથે ઘોલીઆના કટેરા મજબુત પકડી બેઉ પગો બરડા સાથે ઉંચે કરી છેક માથાં આગળનાં કટેરાને પોહોંચે તેમ ઉપર પગો લઈ જાઓ અને પાછા ત્યાંથી પગ ઉતારી સીધા (કશરત નાં. ૧) પ્રમાણે કરવાં અને બીજી વેળા પાછા પગ ઉંચકી, આગળનાં કરતાં સહેજ (૬ ઇંચ) વધુ (માથા) ઉપર લઇ જવો અને એમ ચાર પાંચ વખત કર્યા કરી છેલ્લે સઉથી ઉંચી ટોચે પગ લાગે તેમ કરો (જુઓ કસરત નાં. ૫)

કસરત ૬ થી—૬ થી કસરત માત્ર લાંબા સુઇ રહી—એક પગ અધર ગુંટી આગળથી ઉંચકી રાખવો એમ એક પછી બીજો અવાર નવાર ઉંચકયા કરવો અને આ કસરત જયાંવેર તમો સહેજ થાકી જાઓ ત્યાંવેર ચાલુ રાખો અને છેલ્લાં ૫ છ લાંબા દમ ખેંચી આ કસરત પુરી કરો.

આ કસરતથી તમારી ચાલુ સુસ્તી ઉડી જશે અને દિવસે દિવસ તમારા અંગમાં તેજી અને શક્તિ વધશે અને વધુ ને વધુ સજાગરૂ ઉઘ થઇ તમારા શરીરની નવીજ તનદોરસ્તી અને ખુશકારક હાલત થઇ પડશે કારણ કે એથી તુરત પેટ સાફ આવ્યા કરશે. જેથી શરીરનું ઝેહેર બાહેર નીકળી જશે તે સાથી પણ અસરકારક છે. એમ તમારી ખાતરી થશે. એથી તમારાં ઘણાં ઘણાં દરદો ને ફરીઆદો મટી જશે અને દીવસનાં તમારા બધાં કામો અને ફરજો ઘણી સહેલાઇથી તમો બજાવી શકશો. તેમાં ખાસ કરીને પેટની કબજીઆત દુર થશે માથાનો દુખાવો દફે થસે. ને રોજ સાફ ઝાડો આવ્યા કર્યાથી બીજાં ઘણાં દરદો આવતાં અટકશે.

ઉપલી કસરતો દરેક મરદ યા ઓરત, બુઢ્ઢાં ઓર જુવાનથી છેક નાનાં બચ્ચાં પણ કરી શકે અને ફાયદા મેળવી શકે—માત્ર મન ઉપર લઇ તે કરવી જોઇએ. બે ત્રણ દીવસ જરા ભારી લાગશે. પણ પછી ટેવ પડી જશે. એટલે તદન સાધારણ થઇ જશે.

કસરત નાં૦ ૫ જરા મુશકેલ છે ને બધાંથી પગો છેક ઉંચે ધોળીઆની કોરને લગાડી શકાય એમ નથી- પણ તેથી કાંઇ તે કસરત ન થાય કરી છોડી દેવી નહીં. પણ જેટલા પગો ઉંચે લેવાઇ શકાય તેટલા કરવા ને એમ બે ત્રણ વાર હીલચાલ કીધી એટલુંજ પુરતું થશે.

ચાર્ટ B બી

ખાસ બાનુઓ માટે કસરતો.

આ કસરતો છોકરીઓ તથા દરેક ઉમરે પુગેલાં બાઇ આદમીઓ કરી શકે અને ફાયદો મેળવી શકે. નકશામાં જો કે "બેડ ટાઇમ" યાને સુતી વેળાએ કરવા કહેલી છે પણ તે ખાસ યુરોપીઅન બાનુઓને લાગુ પડે છે, પણ આપણી તરફનાં બાઇઓ કોઇબી વેળા તે કરી શકે. સવારે, બપોરે યા રાત્રે, પણ ખાવાની પહેલાજ એટલે ભુખે પેટે કરવી ખાધા પછી તુરત કસરત કરવી નહીં.

કસરત નાં. ૧—માં પગની જે હીલચાલ છે તેથી પેટ અંપીડુના ભાગમાં "મસલ્સો"ને ઘણી ફાયદ કરક છે, અને હાથની હીલચાલથી છાતી મજબુત થાય છે વીગત નીચે મુજબ.

જુઓ નાં. ૧, સીધા ઉભા રહી બેઉ હાથો ખભાથી સીધી લીટીની માફક લાંબા કરો.

અને તે પછી ડાબા પગનું ગુંઠણ જેટલું ઉંચે લઈ જઈ શકાય તેટલું ઉંચુ કરો (જુઓ નકશો) તે પછી ડાબો પગ પાછો નીચો કરો ને ઉભા રહી, જમણો પગ ઉંચકો, એવી રીતે અવારનવાર એકપછી બીજો પગમાં ઉંચક મેળ, જ્યાંતેર પગમાં સહેજ ઠક લાગે ત્યાંતેર કર્યા કરો. જો કોઈને કસરતનો મહાવરો ન હોય યાને તદન સુસ્ત પડી રહેવાની ટેવ હોય તો તેણે થોડીકજ વખત આ કસરત કરવી, અને દીવસ જતાં જેમ જેમ આદત પડશે તેમ તેમ વધુ લાંબો વખત આ હીલચાલ કરવાનું બની શકશે.

કસરત નાં. ૨—સાધારણ રીતે શરીરને ચપળ કરવાને બહુ ઉપયોગી છે. સીધાં ઉભાં રહી, ડાબા પગનું ગુડણુ ઉંચકી, પછી માથુ અને બરડાને પછવાડે નમાવો અને બેઉ હાથોને તેઓની સાથે પછવાડે લઈ જઈ સીધા ઉપરજ રાખવા (જુઓ કસરત નાં. ૨) તે પછી ડાબા પગને જમીન ઉપર મુકી, જમણો પગ ઉચકો, આ વખતે પગનો "ટો" અંગુઠો જમીન તરફ રાખવો.

કસરત નાં. ૩—જાંગનાં તથા કુલાંના ભાગોમાં માંશ વધુ હોય તેને ઓસારી નાંખવા માટે ઘણી ઉપયોગી છે,

બેઉ પગો થોડાક છેટે રાખી ઉભા રહો પણ અંગુઠા એ સામી બાજુ રાખવા (સીધા નહીં) બેઉ હાથોને આજુબાજુ સીધા કરવા (કસરત ૧ની મુવાફેક)ને નીચે વાંકા વળી જમણા હાથે, જમણા પગની ગુંઠી મજબુત પકડો ને ડાબો હાથ ઉપરજ સીધો રાખો તે પછી પાછા ઉભા થઈને ડાબા પગની ગુંઠી, ડાબા હથે મજબુત પકડો અને જમણો હાથ

નકશો ૩) એમ અવારનવાર એક પગને પકડી, બીજાને પ... પણ તેમ કરતાં ઉભાં થાવો ત્યારે ઘણો વાર દમ ખાવો નહીં પણ તુરતજ વાંકા વળી બીજા પગને પકડવો. આ કસરતથી જાંગ મજબુત થશે.

કસરત નાં. ૪—બરડાની કરોડનાં મસ્લસોને મજબુત કરવાની છે.

એક પગનાં ગુંઠણ વાળી તે ઉપર ઉભા રહો ને બીજે પગ સામને ટેકી, જેટલો પછાડે બરડો વળાએ તેટલો વાળો, ને બેઉ હાથોને પણ પછવાડે સીધા રાખો પણ તાધટ નહીં છુટા ઝુલતાં રહે તેમ કરો. આ કસરતથી ભાગ મજબુત થશે, અને હાથોની હીલચાલથી છાતીનો ભાગ મજબુત થઇ દેખાવમાં પણ વધશે.

કસરત નાં. ૫—કમરની ઉપરના ભાગને વાળવાની કસરત જેથી કમર કુરખી અને ઘટમદાર થાય છે.

કમરની હેઠળનો ભાગ, એટલે જાંગને પગ તાધટ રાખી ઉભા રહેવું ને પછી હાથો ઉપર કરી કમરની ઉપરનો ભાગ જેટલો બને તેટલો, ડાબી ગમ ફેરવવો, તે પછી પાછા સીધા થઇ જમણીગમ બરડાને ફેરવવો, એમ અવારનવાર પાંચ સાત યા વધુવાર કરવું પણ એક બાજુ ફરીને દશ વીશ સેકન્ડ તેમજ ઉભા રહેવું.

કશરત નાં. ૬—બધાં સાંધાઓને શારી રીતે ખુલ્લાં કરવાની કશરત-જેથી ઠીંગણા માણુસની સહેજ લંબાઇ પણ વધી શકે છે.

જરાક આંગલી ગમ ધસતા રહી ડાભા પગ ઉપર ઉભાં રહેવું અને જમણો પગ પછવાડે અધર સીધો રાખો અને જમણો હાથ પણ તેમજ પછવાડે સીધો રાખો, ડાબો હાથ મોંહડાની સામને સાધો ઉંચો રાખો, એમ જેટલોવાર ઉભું રહેવાય તેટલું ઉભું રહેવું અને તે પછી જમણા પગ ઉપર ઉભા રહી ઉપલાની માફક ડાભા પગને અધર સીધો પછવાડે રાખવો એમ અવારનવાર ચારથી ૭ વાર યા વધુ બની શકે તેટલું કરવું આ શરીરને ખેંચીન લાંબુ કરવાની અસરકારક કસરત છે.

પ્રગટ કર્તા—બે. પી. આહન

હેલ્થહોમ સાંટ ક્રુઝ.

Printed by PRABHUSHA'KER NARBHERAM VYAS at the K A.'s The Surat J.in Engine Printing Press, Khapatia Chakla, Surat and Published by PARAMJI PIROJSHAH MADON at the Health Home Santa-Cruz.
